



Bildungsurlaub
im Norden

MyoYin Yoga- Fortbildung für Yogalehrende



Bildungsurlaub
18. - 22.05.2026

Programm

Montag, 18.05.2026

Anreise

12.30 – 13.30 Uhr	Mittagessen
13.30 – 15.30 Uhr	Kennenlernen, Vorstellungsrunde, Einführung “Yin vs. Myo-Yin Yoga”
16.00 – 18.00 Uhr	Hilfsmittel, Techniken + Teil 1: Kopf & Nacken. Bedeutung psychischer Gesundheit am Arbeitsplatz
19.00 – 20.30 Uhr	Praxis: Myo-Yin für Kopf & Nacken

Dienstag, 19.05.2026

7.30 – 8.00 Uhr	Morgenpraxis: Meditation & Atemtechniken
9.00 – 10.30 Uhr	Teil 2: Hände, Schulter, Arme. Anatomie, Schmerzmuster, Techniken
11.00 – 12.30 Uhr	Fortsetzung. Praxis: Myo-Yin Yoga für Hände & Arme
14.00 – 15.30 Uhr	Teil 2: Brustmuskel (Pectoralis Major)
16.00 – 18.00 Uhr	Praxis: Myo-Yin für Schulterblatt + Brust. Gesundheitsprävention als gesamtgesell. Aufgabe

Mittwoch, 20.05.2026

7.30 – 08.00 Uhr	Morgenpraxis: Meditation & Atemtechniken
9.00 – 10.30 Uhr	Teil 3: Torso. Anatomie & Techniken Bauch & Brustkorb
11.00 – 12.30 Uhr	Fortsetzung. Praxis: Myo-Yin für Bauch + Brustkorb
14.00 – 15.30 Uhr	Teil 3: Rücken. Üben des Unterrichtens
16.00 – 17.00 Uhr	Myo-Yin für den Rücken. Arbeitswelt im Wandel + Integration von Entspannungs- u. Achtsamkeitsmethoden in Betriebl. Gesundheitsförderung (BGF)

Donnerstag, 21.05.2026

7.30 – 8.00 Uhr	Morgenpraxis: Meditation & Atemtechniken
9.00 – 10.30 Uhr	4. Teil: Unterkörper - Becken + Beine.
11.00 – 12.30 Uhr	Fortsetzung. Praxis: Myo-Yin für Becken + Beine.
14.00 – 15.30 Uhr	4. Teil: Füße. Üben eigene Myo-Yin Sequenzen schreiben
16.00 – 18.00 Uhr	Praxis: Myo-Yin für die Füße. Diversitätsperspektiven, Nachhaltigkeit.

Freitag, 22.05.2026

9.00 – 10.30 Uhr	Zusammenfassung + Wiederholung der Techniken
10.45 – 12.15 Uhr	Präsentationen der erarbeiteten Myo-Yin Sequenzen
13.00 – 14.00 Uhr	Reflexion, Feedback, Abschluss
14.00 Uhr	Ende und Abreise

Dozentin: Patricia Ankele

Preise (inkl. Kost, Logis, Seminargebühr):

Einzelzimmer	950 € p. P.
Doppelzimmer	910 € p. P.
Tagesgast	850 € p. P. ohne ÜN
Firmenpreis	1.239 € inkl. MwSt.

Pausenzeiten

8.00 - 9.00 Uhr	Frühstück
10.30 - 11.00 Uhr	Kaffeepause
12.30 - 14.00 Uhr	Mittagspause
15.30 - 16.00 Uhr	Kaffeepause
18.00 - 19.00 Uhr	Abendessen



Bildungsurlaub
im Norden